## マイカー点検教室

日常的な点検の実施方法や保守管理のための初歩的な知識の習得、実施車によるトラブルの対処法などについて、プロの整備士が指導します。

●**とき**　10月11日㈯　午後1時30分～4時
●**ところ**　吉田産業会館
●**定員**　60人
●**受講料**　無料
●**申込締切**　10月11日㈮
●**その他**　点検整備の方法などをわかりやく説明した冊子や粗品をプレゼントします。軽装で気軽に参加ください。
●**申し込み・問い合わせ**　新潟県自動車整備（有）燕・西蒲地域協議会（有）宮嶋自動車）☎0256・93・4158

## スワローウィンズ2014

燕市立小池中学校、燕北中学校、県立分水高等学校3校の吹奏楽部による楽しいコンサート。

ゲストにサックス奏者の田村亮太さんを迎えて、サックスソロとの共演ステージもあります。

●**とき**　10月13日㈷　開場…午後1時30分～／開演…午後2時～
●**ところ**　小池中学校
●**対象**　どなたでも（未就学児もOK）
●**入場料**　無料
●**申し込み**　不要。当日会場にお越しください。※スリッパなど上履きを持参ください。
●**問い合わせ**　小池中学校（櫻澤）☎0256・64・2033

## 介護術で楽々（無料教室）

古武術介護を練習しましょう。今回は「寝た人を立たせる」です。

●**とき**　10月13日㈷　午後2時～3時30分
●**ところ**　燕市体育館柔道場（大曲）
●**対象**　問わず誰でも（小学生不可）
●**定員**　20人
●**申込期限**　前日まで
●**服装**　動きやすいもの
●**その他**　古武術教室を日曜日に行っています。（月2～3回）月会費1000円
●**申し込み・問い合わせ**　古術身法会（入澤）☎090・1203・3257（午後5時～）

## 市民将棋大会

文化の日に将棋を楽しんでみませんか。

●**とき**　11月3日㈷　午前9時～午後4時（受付…午前9時～9時30分）
●**ところ**　総合文化センター
●**対象**　将棋愛好者
●**参加費**　大人・高校生以上の学生…2000円／小学生・中学生・女性…1000円（当日いただきます）。
●**申し込み**　不要
●**大会方式**　A級（無差別）、B級（初段格～2級）、C級（3級以下）各級とも総平手戦5回戦勝ち点方式
●**問い合わせ**　日本将棋連盟つばめ支部（柳原）☎080・5681・4254

## 「菓子祭り」でお菓子の起源を学びませんか

お菓子の起源や伝統を伝える「菓子祭り」を行い、お菓子の起源を学びます。

●**とき**　10月17日㈮　午後1時30分～
●**ところ**　戸隠神社内「菓祖社」
※約20分で終わりますが、お祭りの後に燕菓子組合の献上銘菓をお配りします（限定50個）。
●**問い合わせ**　燕菓子組合（遠藤）☎0256・62・2051

## 笑顔のフラで心と体を健康に!!

初めての大人も子どもも大歓迎です。月により開催日に変更があります。詳しくは問い合わせください。

●**とき・ところ**　分水公民館…第2・4土曜日　午前9時30分～11時／燕市勤労者福祉センター…第2・4火曜日　午後1時30分～3時／燕市青少年ホーム…第2・4金曜日　午後7時20分～8時50分
●**参加費**　月3300円（2回）、体験1回無料
●**その他**　水分、タオル持参の上、運動できる服装で参加ください。
●**問い合わせ**　ハーラウレイ（関野）☎090・7909・7102

## 社交ダンスクラブに入会しませんか

初心者には丁寧に個々指導します。一緒に楽しみましょう。火曜日講師はプロの小林哲太郎さん、飯塚典子さんです。

●**とき・ところ**　中央公民館…毎週月・金・土曜日／燕西小学校…毎週火曜日（講師指導）
●**参加費**　月1000円
●**問い合わせ**　燕社交ダンス踏友会（小林）☎0256・63・7950

## ヨーガ・セラピー教室（後期会員募集）

アイソメトリック・ヨーガを自分に合わせた呼吸法でNK細胞活性化。元気で楽しい毎日を送りましょう。

●**とき**　10月9日㈭～平成27年3月まで　毎月第1・2・3木曜日　午後1時30分～3時
●**ところ**　分水公民館
●**定員**　20人
●**参加費**　9000円（18回前納）
●**もってくるもの**　ヨーガマットまたは大判タオル、水分
●**その他**　いつでも参加してください。体験は500円です。
●**申し込み・問い合わせ**　装苑ヨーガクラブ（高嶋）090・5514・0278



# 知っ得つばめ

知っていれば得した気分になれる。そんな話題を集めたコーナーです。

Health

●健康Q＆A

## 「ピロリ菌」について

燕労災病院
消化器内科　岩崎友洋

**Q　ピロリ菌とは何ですか？**

A　胃の中に住みつく細菌です。5歳以下の幼児期に感染し、その後胃の中に住みつくと考えられています。

感染の原因ははっきりとは分かっていませんが、上下水道の完備されていない地域での飲み水や、親から子どもへの家庭内感染などが考えられています。

高齢者では多くの人が感染しておりますが、衛生環境の改善とともに感染率が低下してきており、20歳代の感染率はおよそ20％程度と推測されております。

**Q　ピロリ菌は何か悪さをするのですか？**

A　ピロリ菌がいると胃潰瘍や十二指腸潰瘍、それに胃がんができやすくなってしまいます。

また、胃MALTリンパ腫や特発性血小板減少性紫斑病などの原因となることもあります。

**Q　ピロリ菌に感染しているかどうかは分かりますか？**

A　採血や糞（ふん）便検査、尿素呼気試験、上部消化管内視鏡などで検査を行うことができます。

**Q　ピロリ菌を撃退することはできますか？**

A　2種類の抗生剤と1種類の胃薬を1週間内服すると70～90％の可能性でピロリ菌を除菌することができます。1回目の治療で除菌できなくても、抗生剤の種類を変えた2回目の治療を行えば、さらに90％以上の可能性でピロリ菌を除菌することができます。

**Q　ピロリ菌を撃退したら、胃潰瘍や胃がんにはなりませんか？**

A　残念ながらそんなことはありません。潰瘍や胃がんの発症リスクは下がりますが、完全に可能性がゼロになるわけではありません。除菌後も潰瘍やがんが発生することもありますので、除菌してからも胃カメラなどによる経過観察が必要です。

Disasters Prevention

●防災対策

## 火災予防の対策について

燕・弥彦総合事務組合消防本部
☎0256･92･1119

**■放火対策**

近年の燕市における火災原因のトップは放火（疑いを含む）となっています。今年も不審火と疑われる火災が発生し、深夜から朝方にかけて、物置、空き家、農舎が多く狙われています。

放火されない環境をつくるよう心がけ、市民一人ひとりが次のことに注意しましょう。

①建物の周りに古新聞、段ボールなどの燃えやすいものを置かない。
②建物・自動車などには、鍵をしっかりかける。
③ゴミは指定日の「朝」に出す。
④郵便受けや新聞受けに、新聞などをためない。

**■住宅用火災警報器の取り付け**

住宅用火災警報器の取り付けがすべての住宅に義務化されています。命や財産の損失の低減を図るためにも、取り付けていない家は、すぐに取り付けましょう。

**■電気製品の火災予防**

電気は目に見えないため、取り扱いを間違えると、思わぬところから火災になります。

安全に使用するため、次のことに注意しましょう。

①取扱説明書をよく読みましょう
②コンセントとプラグの間にほこりなどがたまらないように、定期的に清掃しましょう。
③電気コードは束ねたり、ねじれたままの状態で使用しないようにしましょう。
④電気コードは、踏まない、引っぱらない、家具などの下敷きにしないよう注意しましょう。
⑤たこ足配線はやめましょう。
⑥異音、異臭などを感じたら、使用を中止して、専門の業者に点検、修理を依頼しましょう。

## 「資源ごみの売上がごみ処理費の一部に活用されています !!」

市では、金属類や紙類、ペットボトルなどリサイクルできるごみを「資源ごみ」として、分別回収し、ごみ処理を実施している「燕・弥彦総合事務組合」で有価物としてリサイクル業者へ売却しています。

平成25年度1年間の売却量は、金属類、紙類、ペットボトルを合わせて合計3,709tで6,121万円となっています（弥彦村分を含む）。この売上は、ごみ焼却場や不燃物処理場の維持管理費の一部に活用されていますが、年々、資源ごみの回収量が減少しています。

資源の有効利用のため分別の徹底とごみステーションへの排出をお願いします。

**■相談・問い合わせ**　生活環境課環境政策係　☎0256･77･8167（直通）